

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga, sepak bola sendiri adalah permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang dan salah satunya berfungsi sebagai penjaga gawang. Permainan ini dapat dimenangkan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola (sucipto, 2008).

Sepak bola sangat tergantung pada kekuatan otot tungkai sehingga sepak bola membutuhkan daya ledak otot yang tinggi (Wisloff, 2008). Selama pertandingan sepak bola, daya ledak otot tubuh bagian bawah sangat penting untuk melaksanakan perubahan gerak secara tiba-tiba seperti berhenti dan merubah arah serta kecepatan saat berlari.

Daya ledak setara dengan energi yang dikeluarkan per unit waktu, atau tingkat melakukan pekerjaan. Daya ledak otot merupakan gabungan atau hasil kali dari kekuatan dengan kecepatan. Daya ledak otot dapat ditingkatkan dengan latihan. Salah satu prinsip yang paling mendasar dan banyak diterima adalah prinsip yang progresif (*progressive overload principle*), yang selama ini telah berhasil digunakan untuk mengembangkan kekuatan, daya ledak otot dan daya tahan (Subroto, 2007).

Menurut Matthew tahun 2006 dalam jurnal *Theoretical and Practical Issues for Plyometric Training*, saat ini terdapat salah satu metode yang mudah dilakukan dan efektif untuk meningkatkan daya ledak otot yaitu latihan pliometrik. Pliometrik adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimum dalam waktu singkat. Pliometrik merupakan suatu program latihan yang didesain untuk meningkatkan kecepatan, gerakan yang kuat, dan meningkatkan fungsi sistem saraf secara general, yang bertujuan untuk memperbaiki performa olahraga ( Salvi, 2012 ) dengan memanfaatkan komponen dan elastisitas otot, tendon dan *stretch reflek* (Baechle dan Earle, 2008). Gerakan-gerakan pliometrik mengaktifkan otot dan mengontraksikan otot dengan cepat, menggunakan kekuatan, elastisitas dan inervasi otot dan jaringan sekitarnya untuk melompat lebih tinggi, berlari lebih cepat, melempar lebih jauh, atau memukul lebih keras tergantung pada tujuan pelatihan yang diinginkan (Salvi, 2012).

Latihan pliometrik mudah diajarkan dan dipelajari sehingga atlet dengan umur dan level *skill* yang berbeda dapat melakukan latihan pliometrik dengan aman. Untuk meningkatkan power otot tungkai, seorang pelatih harus cermat dan tepat dalam menerapkan metode latihan. Upaya meningkatkan kemampuan otot tungkai dapat dilakukan dengan latihan pliometrik *double leg speed hops* dan latihan *squat jump*. dalam penelitian Sarwono menyatakan, pliometrik merupakan salah satu cara atau metode yang sangat baik untuk meningkatkan *explosive power* (Shankar, 2008). Latihan berbeban atau *weight training* adalah latihan latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai

sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, latihan *double leg speed hops* dan latihan *squat jump*, merupakan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai. Namun dari kedua bentuk latihan tersebut belum diketahui latihan mana yang lebih baik pengaruhnya untuk meningkatkan power otot tungkai.

Latihan pliometrik telah terbukti meningkatkan daya ledak otot, tetapi belum banyak jurnal atau penelitian yang membandingkan latihan *double leg speed hop* dan latihan *squat jump* secara langsung dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. Oleh karena itu penulis tertarik untuk membuktikan secara langsung manakah latihan pliometrik yang lebih baik dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai bawah, sehingga penulis mengambil judul Pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* dengan Latihan *Squat Jump* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai pada Pemain Sepakbola.

Pandangan Islam, kita sebagai manusia harus mampu mengembangkan diri agar mencapai sebuah tujuan yang diinginkan. Seseorang harus tetap semangat mengembangkan diri dan mempersiapkan diri dalam pertandingan dengan sesuatu hal untuk mencapai hasil yang maksimal. Dalam pertandingan dibutuhkan kekuatan dalam setiap pemainnya. Kekuatan harus selalu ditingkatkan untuk meningkatkan performa pemain, dan sesungguhnya Allah Subhanahu Wa Ta'ala (SWT) mencintai hambanya yang kuat, dan mandiri dan tidak lemah, dalam hadist Nabi Muhammad Sallawahualaihiwassalam (SAW):

ضَعِيفَالِ الْمُؤْمِنِ مِنَ اللَّهِ إِلَى وَأَحَبُّ خَيْرِ الْقَوَى الْمُؤْمِنُ

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah.” (HR. Muslim)

Hadist diatas menjelaskan manusia yang kuat lebih dicintai Allah SWT. Pada latihan *Double Leg Speed Hop* dan *Squat Jump* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain bola. Dengan hal ini diharapkan sebagai mukmin agar lebih kuat dan tidak lemah. Begitu juga dalam penelitian ini latihan *Double Leg Speed Hop* dan *Squat Jump* adalah sesuatu latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain bola, daya ledak otot merupakan sebuah kekuatan dengan kecepatan maksimal yang harus dicapai untuk meningkatkan performa pemain sepak bola.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah latihan *Double Leg Speed Hop* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain sepakbola ?
2. Apakah *Squat Jump* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain sepakbola ?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* dengan latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain sepakbola?

### **C. Tujuan penelitian**

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain sepakbola.
2. Untuk pengaruh dengan latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain sepakbola.
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* dengan latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain sepakbola.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan digunakan sebagai berikut:

1. Sebagai pengetahuan bahwa fisioterapis dapat berperan dalam bidang olahraga terutama pada tahap promotif dan preventif
2. Memberikan pengetahuan bagi atlet mengenai manfaat latihan-latihan pliometrik yang dapat meningkatkan prestasi para atlet
3. Memberi wacana dan pertimbangan bagi pelatih untuk menentukan metode latihan yang tepat sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet yang dibina
4. Menambah wawasan pembaca mengenai peran fisioterapi dalam bidang olahraga.